

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかい風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 181kcal 441kcal たんぱく質 11.1g 16.5g 脂質 7.5g 8.5g 炭水化物 16.8g 71.8g ナトリウム 623mg 850mg 食塩相当量 1.6g 2.2g		エネルギー 173kcal 429kcal たんぱく質 9.1g 14.2g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 18.6g 73.3g ナトリウム 742mg 889mg 食塩相当量 1.9g 2.3g		エネルギー 170kcal 429kcal たんぱく質 6.9g 12.1g 脂質 7.6g 8.9g 炭水化物 18.2g 72.6g ナトリウム 816mg 981mg 食塩相当量 2.1g 2.5g		エネルギー 196kcal 458kcal たんぱく質 10.0g 15.7g 脂質 9.4g 10.3g 炭水化物 17.4g 73.1g ナトリウム 599mg 825mg 食塩相当量 1.5g 2.1g		エネルギー 128kcal 392kcal たんぱく質 6.3g 11.9g 脂質 4.6g 5.5g 炭水化物 16.6g 72.7g ナトリウム 547mg 774mg 食塩相当量 1.4g 2.0g	
	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の生蒸煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	
昼食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 200kcal 468kcal たんぱく質 11.2g 17.1g 脂質 10.5g 12.1g 炭水化物 14.8g 70.1g ナトリウム 646mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g		エネルギー 207kcal 471kcal たんぱく質 18.4g 24.1g 脂質 7.5g 8.4g 炭水化物 17.9g 74.0g ナトリウム 595mg 822mg 食塩相当量 1.5g 2.1g		エネルギー 237kcal 492kcal たんぱく質 11.3g 16.3g 脂質 11.3g 12.9g 炭水化物 19.3g 73.9g ナトリウム 667mg 895mg 食塩相当量 1.7g 2.3g		エネルギー 234kcal 502kcal たんぱく質 17.1g 23.1g 脂質 11.3g 12.9g 炭水化物 13.9g 69.0g ナトリウム 750mg 979mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 254kcal 509kcal たんぱく質 15.9g 20.9g 脂質 13.8g 14.6g 炭水化物 14.3g 69.0g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 241kcal 496kcal たんぱく質 18.0g 23.3g 脂質 11.3g 12.1g 炭水化物 18.4g 73.3g ナトリウム 825mg 1076mg 食塩相当量 2.1g 2.7g		エネルギー 250kcal 517kcal たんぱく質 13.2g 19.0g 脂質 14.9g 16.5g 炭水化物 15.4g 70.4g ナトリウム 847mg 1074mg 食塩相当量 2.2g 2.7g		エネルギー 216kcal 483kcal たんぱく質 21.7g 27.6g 脂質 8.0g 9.1g 炭水化物 14.6g 70.5g ナトリウム 686mg 913mg 食塩相当量 1.7g 2.3g		エネルギー 194kcal 448kcal たんぱく質 11.7g 16.8g 脂質 9.0g 9.8g 炭水化物 15.9g 70.3g ナトリウム 827mg 975mg 食塩相当量 2.1g 2.5g		エネルギー 249kcal 503kcal たんぱく質 18.1g 23.1g 脂質 13.8g 14.6g 炭水化物 12.5g 66.5g ナトリウム 845mg 993mg 食塩相当量 2.1g 2.5g	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 40.3g 56.9g 脂質 29.3g 32.7g 炭水化物 50.0g 215.2g ナトリウム 2094mg 2799mg 食塩相当量 5.3g 7.1g		エネルギー 630kcal 1417kcal たんぱく質 40.7g 57.3g 脂質 29.4g 32.6g 炭水化物 51.9g 217.7g ナトリウム 2184mg 2785mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		エネルギー 623kcal 1404kcal たんぱく質 39.9g 56.0g 脂質 27.7g 30.9g 炭水化物 52.1g 217.0g ナトリウム 2169mg 2789mg 食塩相当量 5.5g 7.1g		エネルギー 624kcal 1408kcal たんぱく質 38.8g 55.6g 脂質 29.7g 33.0g 炭水化物 47.2g 212.4g ナトリウム 2176mg 2779mg 食塩相当量 5.5g 7.1g		エネルギー 631kcal 1404kcal たんぱく質 40.3g 55.9g 脂質 32.2g 34.7g 炭水化物 43.4g 208.2g ナトリウム 2123mg 2724mg 食塩相当量 5.4g 6.9g	
合計 (間食込)	エネルギー 819kcal 1602kcal たんぱく質 48.0g 64.6g 脂質 36.3g 39.7g 炭水化物 77.8g 243.0g ナトリウム 2170mg 2875mg 食塩相当量 5.5g 7.3g		エネルギー 837kcal 1624kcal たんぱく質 46.8g 63.4g 脂質 36.5g 39.7g 炭水化物 83.8g 249.6g ナトリウム 2258mg 2859mg 食塩相当量 5.8g 7.3g		エネルギー 822kcal 1603kcal たんぱく質 47.8g 63.9g 脂質 34.7g 37.9g 炭水化物 80.3g 245.2g ナトリウム 2245mg 2865mg 食塩相当量 5.7g 7.3g		エネルギー 821kcal 1605kcal たんぱく質 46.5g 63.3g 脂質 36.7g 40.0g 炭水化物 75.0g 240.2g ナトリウム 2252mg 2855mg 食塩相当量 5.7g 7.3g		エネルギー 830kcal 1603kcal たんぱく質 48.2g 63.8g 脂質 39.2g 41.7g 炭水化物 71.6g 236.4g ナトリウム 2199mg 2800mg 食塩相当量 5.6g 7.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

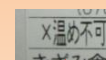


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ 通麦と枝豆の梅おかかサラダ			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギョロツトラベ			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 白身魚の生蒸煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ ギョベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	12.5g	54.4g
合計	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
合計(間食込)	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

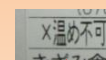


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
	リン	91mg	156mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	439mg	500mg
	リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎ハイチップル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイチップル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイチップル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふぎと人参の甘露煮 マッシュサラダ			★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます			★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ			★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.3g	97.1g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	587mg	648mg	カリウム	666mg	727mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	139mg	204mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	52.9g	54.7g
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	96.4g	254.8g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1432mg	1615mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1511mg	1694mg
	リン	369mg	564mg	リン	363mg	558mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	53.0g	54.8g
炭水化物		94.6g	253.0g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	111.6g	270.0g
ナトリウム		2296mg	2299mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2187mg	2192mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
カリウム		1450mg	1633mg	カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1568mg	1751mg
リン		372mg	567mg	リン	370mg	565mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	401mg	596mg

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶がまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 数の甘酢炒め				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	卵 麦 卵乳麦				卵 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵乳麦落か 麦 麦				卵麦 麦落か 卵麦か			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 200kcal 490kcal				エネルギー 213kcal 503kcal				エネルギー 182kcal 472kcal				エネルギー 182kcal 472kcal				エネルギー 237kcal 527kcal			
	たんぱく質 8.8g 13.7g				たんぱく質 14.4g 19.3g				たんぱく質 10.7g 15.6g				たんぱく質 10.6g 15.5g				たんぱく質 10.2g 15.1g			
	脂質 13.0g 13.7g				脂質 10.3g 11.0g				脂質 10.1g 10.8g				脂質 7.8g 8.5g				脂質 15.0g 15.7g			
	炭水化物 12.8g 75.7g				炭水化物 15.0g 77.9g				炭水化物 11.2g 74.1g				炭水化物 19.6g 82.5g				炭水化物 15.6g 78.5g			
	ナトリウム 647mg 648mg				ナトリウム 568mg 569mg				ナトリウム 734mg 735mg				ナトリウム 649mg 650mg				ナトリウム 650mg 651mg			
	カリウム 306mg 378mg				カリウム 434mg 506mg				カリウム 345mg 417mg				カリウム 582mg 654mg				カリウム 285mg 357mg			
	リン 132mg 209mg				リン 180mg 257mg				リン 114mg 191mg				リン 159mg 236mg				リン 125mg 202mg			
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ			
	麦 卵麦 麦				麦 卵麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 卵				麦 卵麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 240kcal 530kcal				エネルギー 311kcal 601kcal				エネルギー 299kcal 589kcal				エネルギー 287kcal 577kcal				エネルギー 332kcal 622kcal			
	たんぱく質 16.6g 21.5g				たんぱく質 13.3g 18.2g				たんぱく質 13.0g 17.9g				たんぱく質 13.5g 18.4g				たんぱく質 11.3g 16.2g			
	脂質 11.8g 12.5g				脂質 23.5g 24.2g				脂質 17.1g 17.8g				脂質 19.0g 19.7g				脂質 20.9g 21.6g			
	炭水化物 16.5g 79.4g				炭水化物 13.0g 75.9g				炭水化物 23.1g 86.0g				炭水化物 15.5g 78.4g				炭水化物 21.8g 84.7g			
	ナトリウム 792mg 793mg				ナトリウム 563mg 564mg				ナトリウム 679mg 680mg				ナトリウム 643mg 644mg				ナトリウム 784mg 785mg			
	カリウム 506mg 578mg				カリウム 470mg 542mg				カリウム 533mg 605mg				カリウム 492mg 564mg				カリウム 393mg 465mg			
	リン 216mg 293mg				リン 183mg 260mg				リン 151mg 228mg				リン 188mg 265mg				リン 148mg 225mg			
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ				◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 乳麦落				麦か 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 330kcal 620kcal				エネルギー 264kcal 554kcal				エネルギー 286kcal 576kcal				エネルギー 304kcal 594kcal				エネルギー 242kcal 532kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.1g				たんぱく質 11.3g 16.2g				たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 14.9g 19.8g				たんぱく質 17.3g 22.2g			
	脂質 17.8g 18.5g				脂質 14.9g 15.6g				脂質 17.6g 17.8g				脂質 17.1g 17.8g				脂質 11.7g 12.4g			
	炭水化物 30.8g 93.7g				炭水化物 19.3g 82.2g				炭水化物 16.2g 79.1g				炭水化物 22.0g 84.9g				炭水化物 15.6g 78.5g			
	ナトリウム 762mg 763mg				ナトリウム 778mg 779mg				ナトリウム 657mg 658mg				ナトリウム 712mg 713mg				ナトリウム 820mg 821mg			
	カリウム 467mg 539mg				カリウム 528mg 600mg				カリウム 429mg 501mg				カリウム 398mg 470mg				カリウム 403mg 475mg			
	リン 161mg 238mg				リン 156mg 233mg				リン 201mg 278mg				リン 161mg 238mg				リン 148mg 225mg			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 770kcal 1640kcal				エネルギー 788kcal 1658kcal				エネルギー 767kcal 1637kcal				エネルギー 773kcal 1643kcal				エネルギー 811kcal 1681kcal			
	たんぱく質 38.6g 53.3g				たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 38.8g 53.5g			
	脂質 42.6g 44.7g				脂質 48.7g 50.8g				脂質 44.1g 46.2g				脂質 43.9g 46.0g				脂質 47.6g 49.7g			
	炭水化物 60.1g 248.8g				炭水化物 47.3g 236.0g				炭水化物 50.5g 239.2g				炭水化物 57.1g 245.8g				炭水化物 53.0g 241.7g			
	ナトリウム 2201mg 2204mg				ナトリウム 1909mg 1912mg				ナトリウム 2070mg 2073mg				ナトリウム 2004mg 2007mg				ナトリウム 2254mg 2257mg			
	カリウム 1279mg 1495mg				カリウム 1432mg 1648mg				カリウム 1307mg 1523mg				カリウム 1472mg 1688mg				カリウム 1081mg 1297mg			
	リン 509mg 740mg				リン 519mg 750mg				リン 466mg 697mg				リン 508mg 739mg				リン 421mg 652mg			
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.8g 4.8g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.8g 5.8g			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
合計(間食込)	★ごはん180g たんぱく質 39.4g 脂質 42.8g 炭水化物 91.0g ナトリウム 2207mg カリウム 1399mg リン 523mg 食塩相当量 5.5g				★ごはん180g たんぱく質 39.8g 脂質 48.9g 炭水化物 70.3g ナトリウム 1915mg カリウム 1545mg リン 531mg 食塩相当量 4.8g				★ごはん180g たんぱく質 39.9g 脂質 44.3g 炭水化物 81.0g ナトリウム 2072mg カリウム 1421mg リン 472mg 食塩相当量 5.3g				★ごはん180g たんぱく質 39.8g 脂質 44.1g 炭水化物 88.0g ナトリウム 2010mg カリウム 1592mg リン 522mg 食塩相当量 5.1g				★ごはん180g たんぱく質 39.4g 脂質 47.8g 炭水化物 83.5g ナトリウム 2256mg カリウム 1195mg リン 427mg 食塩相当量 5.8g			
	たんぱく質 54.1g				たんぱく質 54.5g				たんぱく質 54.6g				たんぱく質 54.5g				たんぱく質 54.1g			
	脂質 44.9g				脂質 51.0g				脂質 46.4g				脂質 46.2g				脂質 47.8g			
	炭水化物 279.7g				炭水化物 259.0g				炭水化物 269.7g				炭水化物 276.7g				炭水化物 272.2g			
	ナトリウム 2210mg				ナトリウム 1918mg				ナトリウム 2075mg				ナトリウム 2013mg				ナトリウム 2259mg			
	カリウム 1615mg				カリウム 1761mg				カリウム 1637mg				カリウム 1808mg				カリウム 1411mg			

「やわらか普通食」 週間献立表

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)				
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦	
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		205kcal	472kcal	エネルギー		164kcal	430kcal	エネルギー		147kcal	421kcal	エネルギー		134kcal	412kcal
	たんぱく質		6.1g	12.0g	たんぱく質		5.1g	10.9g	たんぱく質		7.2g	13.0g	たんぱく質		10.0g	16.6g
	脂質		12.0g	12.9g	脂質		11.3g	12.2g	脂質		6.9g	7.8g	脂質		4.5g	6.2g
	炭水化物		18.5g	75.0g	炭水化物		12.0g	68.5g	炭水化物		14.1g	72.3g	炭水化物		13.7g	70.3g
	ナトリウム		570mg	1014mg	ナトリウム		583mg	1050mg	ナトリウム		564mg	1005mg	ナトリウム		572mg	1016mg
食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		1.5g	2.7g	食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		1.5g	2.6g	
昼	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦落 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦	
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		192kcal	475kcal	エネルギー		236kcal	503kcal	エネルギー		288kcal	565kcal	エネルギー		306kcal	578kcal
	たんぱく質		17.4g	24.3g	たんぱく質		16.5g	22.5g	たんぱく質		13.1g	19.4g	たんぱく質		15.8g	21.9g
	脂質		6.5g	8.3g	脂質		12.5g	13.4g	脂質		17.6g	19.3g	脂質		18.0g	19.0g
	炭水化物		14.4g	71.7g	炭水化物		15.3g	71.8g	炭水化物		18.8g	75.3g	炭水化物		17.7g	74.5g
	ナトリウム		771mg	1212mg	ナトリウム		733mg	1177mg	ナトリウム		942mg	1384mg	ナトリウム		697mg	1138mg
食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		1.8g	2.9g	
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにやくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中巻和え ★味噌汁		麦落 麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		242kcal	509kcal	エネルギー		257kcal	533kcal	エネルギー		222kcal	499kcal	エネルギー		233kcal	499kcal
	たんぱく質		12.1g	17.9g	たんぱく質		5.5g	11.9g	たんぱく質		20.3g	26.5g	たんぱく質		11.7g	17.4g
	脂質		15.8g	16.7g	脂質		12.8g	14.5g	脂質		8.7g	9.7g	脂質		8.9g	9.8g
	炭水化物		12.1g	68.8g	炭水化物		30.2g	86.6g	炭水化物		15.4g	73.5g	炭水化物		25.0g	81.4g
	ナトリウム		744mg	1186mg	ナトリウム		862mg	1303mg	ナトリウム		922mg	1363mg	ナトリウム		830mg	1272mg
食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		2.3g	3.5g	食塩相当量		2.1g	3.2g	
合 計	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		639kcal	1456kcal	エネルギー		657kcal	1466kcal	エネルギー		657kcal	1485kcal	エネルギー		673kcal	1489kcal
	たんぱく質		35.6g	54.2g	たんぱく質		27.1g	45.3g	たんぱく質		40.6g	58.9g	たんぱく質		37.5g	55.9g
	脂質		34.3g	37.9g	脂質		36.6g	40.1g	脂質		33.2g	36.8g	脂質		31.4g	35.0g
	炭水化物		45.0g	215.5g	炭水化物		57.5g	226.9g	炭水化物		48.3g	221.1g	炭水化物		56.4g	226.2g
	ナトリウム		2085mg	3412mg	ナトリウム		2178mg	3530mg	ナトリウム		2428mg	3752mg	ナトリウム		2099mg	3426mg
食塩相当量		5.3g	8.7g	食塩相当量		5.6g	9.0g	食塩相当量		6.1g	9.6g	食塩相当量		5.4g	8.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



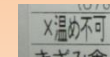
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

		11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
		なすの中華風南蛮漬け	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦
昼	食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	205kcal	エネルギー	164kcal	エネルギー	147kcal	エネルギー	134kcal	エネルギー	137kcal
		蛋白質	6.1g	蛋白質	5.1g	蛋白質	7.2g	蛋白質	10.0g	蛋白質	8.3g
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		アジの幽庵焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼	卵乳麦	チーズささみフライ	乳麦
		ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆	麦	ピーマンソテー	麦か	法蓮草ソテー	乳麦
		白菜と青梗菜の塩あんかけ		キャベツとツナのナムル	麦	春雨の五目炒め	麦	白菜とミンチの中華炒め	卵乳麦	大根麻婆	麦落か
合	計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	192kcal	エネルギー	236kcal	エネルギー	288kcal	エネルギー	306kcal	エネルギー	264kcal
		蛋白質	17.4g	蛋白質	16.5g	蛋白質	13.1g	蛋白質	15.8g	蛋白質	10.6g

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

「ムース食」 週間献立表

		11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝	食	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんと煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー 92kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 12.1g ナトリウム 515mg 食塩相当量 1.3g			栄養価 エネルギー 122kcal たんぱく質 3.3g 脂質 6.8g 炭水化物 11.3g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g			栄養価 エネルギー 136kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 578mg 食塩相当量 1.5g			栄養価 エネルギー 89kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g			栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g		
		おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット		
		スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
夕	食	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 6.6g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g			栄養価 エネルギー 227kcal たんぱく質 5.5g 脂質 13.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g			栄養価 エネルギー 187kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 897mg 食塩相当量 2.3g			栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 8.4g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g			栄養価 エネルギー 168kcal たんぱく質 7.7g 脂質 7.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g		
		おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット		
		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
合	計	栄養価 エネルギー 234kcal たんぱく質 7.4g 脂質 15.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 766mg 食塩相当量 1.9g			栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.5g 炭水化物 22.0g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g			栄養価 エネルギー 173kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g			栄養価 エネルギー 226kcal たんぱく質 7.1g 脂質 11.8g 炭水化物 24.0g ナトリウム 634mg 食塩相当量 1.6g			栄養価 エネルギー 160kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.4g 炭水化物 16.8g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g		
		おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット		
		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
合	計	栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 15.5g 脂質 29.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2029mg 食塩相当量 5.1g			栄養価 エネルギー 537kcal たんぱく質 16.6g 脂質 28.1g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1903mg 食塩相当量 4.8g			栄養価 エネルギー 496kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.5g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2207mg 食塩相当量 5.7g			栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1871mg 食塩相当量 4.8g			栄養価 エネルギー 436kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.2g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g		
		おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット			おかずセット フルセット		
		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

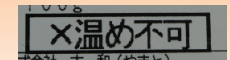
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



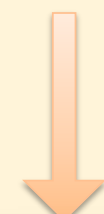
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります